

## 1. DRÖMMEN

Tydliggör och ta tag i din dröm (Stjärnan)

### Frågeställningar:

Vilka är dina tankar om framtida arbetslivet?  
Hur vill du ha ditt liv?  
Vad är viktigt för dig?  
Vem vill du bli och vad vill du uppnå?  
Vilka är drivkrafterna?  
Är drömmen något att längta till och sträva efter?  
Hur är motivationen och ambitionen?  
Känns drömmen realistisk och möjlig? Berätta?  
Är du nöjd med drömmen?

Sammanfatta känslorna

## 2. Känn på och upplev MÅLET:

Konkretisera drömmen/visionen. Idé diskutera SMARTa mål

Vad i drömmen/visionen kan bli konkreta mål (förverkliga)?  
Fokusera på de kommande åren.  
Föreställ dig att du har arbetat dig framemot målet.  
Beskriv förändringar som har skett.

### Frågeställningar:

Vad har hänt?  
Vad har du gjort?  
Hur ser livet ut?  
Hur känns det?  
När är du vid målet (i tid)?  
Formulera målet, tydliggör vad du vill uppnå innan du tar nästa steg (3)

Sammanfatta känslorna

**3. Grunda dina tankar i NUET.** Hämta de positiva krafter som finns i målet och drivkrafterna från det du vill förändra (det du vill lämna).

### Frågeställningar:

Var är du nu?  
Hur känner du dig i dag?  
Vad är det du vill lämna?  
Beskriv skillnaden mellan nuläget och läget vid uppnått mål?  
Beskriv din nuvarande känsla och upplevelse *inför* MÅLET?

Sammanfatta känslorna

## 4. Identifiera *personer* som ska engageras på resan mot målet.

Undersök nätverk. Du är inte ensam.

### Frågeställningar:

Vilka har de nödvändiga resurserna för att ta dig närmare målet?  
Vilka personer behöver du stöd av?  
Hur ska du få dem att stödja dig?  
Stöd och resurser, tydliggör innan du tar nästa steg (5)

Sammanfatta känslorna

## 5. Identifiera *vägar* till att hitta och bygga styrkor.

### Frågeställningar:

Vad behöver du för kunskap och stöd för att ta dig mot målet?  
Vilka färdigheter och kunskaper måste du skaffa dig?  
Vilka färdigheter och kunskaper har du som du kan använda dig av?

Sammanfatta känslorna

## 6. Dra upp riktlinjer mot målet.

Kartläggning av handlingar mot målet. Action – Planering för närmaste 6 månaderna.

Sammanfatta känslorna

### Frågeställningar:

Vilka steg/aktiviteter måste genomföras?

Vem ska göra de?

## 7. Planera kommande månadsens arbete.

Riktlinjer. Action – Vad behöver du åstadkomma närmaste 1-3 månaderna för att komma närmare målet?

### Frågeställningar:

Vad måste du göra?

Vilken dag?

Vem ska göra vad och när?

Sammanfatta känslorna

## 8. Engagera dig i det FÖRSTA STEGET.

Gå från tanke till handling.

### Frågeställningar:

Vilka är dina stöd i detta första steg?

Hur frågar du efter deras stöd?

Vilka är de största hindren?

Vad behöver du göra för att ta dig närmare målet?

Sammanfatta känslorna